



**Live Fierce™**  
Reduce  
Your Risk

# La insuficiencia cardíaca y usted

## Mantenga su corazón ¡Feliz y saludable!

Lo invitamos a unirse a nuestras clases semanales de salud **GRATUITAS** y aprender a hacerse cargo de su salud. Se proporcionará un almuerzo saludable.

La insuficiencia cardíaca es una de las principales causas de muerte en Estados Unidos. Compartiremos formas de reducir su riesgo. Los participantes que asistan a 3 o más clases recibirán un monitor de presión arterial y una báscula digital.



### ¡Regístrese hoy!

Por enlace: <https://forms.office.com/r/UtZ7Rm6rCE>  
o con Alan Hernandez en [alan.hernandez@heart.org](mailto:alan.hernandez@heart.org)  
o por teléfono: 626-848-2280

Las clases serán en:  
Pleasant Valley Senior Center  
1605 E. Burnley Street  
Camarillo, CA 93010

#### Fechas y temas de las clases:

##### ¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

Jueves, 19 de octubre 2023 | 5:30pm – 6:30pm

##### Comer inteligentemente: más frutas y verduras y menos sal

Jueves, 26 de octubre 2023 | 5:30pm – 6:30pm

##### Muévase más para una vida más larga y saludable

Jueves, 2 de noviembre 2023 | 4:30pm – 5:30pm

##### Bienestar mental

Jueves, 9 de noviembre 2023 | 5:30pm – 6:30pm

Patrocinado localmente por:



Dignity Health

St. John's Regional Medical Center

St. John's Hospital Camarillo